



Inhoudsopgave nieuwsarchief GM 2012 september t/m december

Nieuwsarchief 2012- 2 Atletiekvereniging Generaal Michaëlis	1
Zondag 13 januari 2013 tweede Broos van Erp-cross	2
Indoor Apeldoorn	2
Uitslagen 5 en 6 januari 2013	2
Uitslagen 26 en 30 december	3
Jaarlijkse feestavond jeugd:“Maureen, hier kun je trots op zijn!”	3
Uitslagen 16 december en PR trofee.....	4
L’Avant Sylvestre Cross.....	4
Indoorwedstrijd Vlijmen.....	5
Bingoavond bij GM	5
Uitslagen 9 december.....	5
Vijftiende Broos van Erp Competitie van start	5
Uitslagen 25 november	6
Kempische Crosscompetitie	6
Putjesbergen Cross.....	6
Uitslagen 18 november	7
Campuscross.....	7
Uitslagen 10 en 11 november	7
Flitsende start Nina van der Pasch in crosscompetitie.....	7
Uitslagen 4 november	8
Noah Terhoeve verbetert clubrecord hoogspringen.....	8
Peter Cras sluit succesvol loopjaar af met PR op de marathon.....	8
De hele marathon blijft toch iets bijzonders	8
Best Gezellig (Marathon Eindhoven!)	9
Uitslagen 14 oktober	9
Specials GM sluiten outdoorseizoen af	9
Marathon Eindhoven 2012.....	10
Uitslagen 7 oktober	10
A-team GM loopt nationaal estafette-goud.....	10
Brons en zilver 4 x 100 estafette	11

Zondag 13 januari 2013 tweede Broos van Erp-cross

Best, 6 januari 2013

Atletiekvereniging Generaal Michaëlis houdt zondag 13 januari aanstaande de tweede cross van de Broos van Erp cross-competitie.

Gedurende vier wedstrijden wordt uitgemaakt wie zich straks clubkampioen mag noemen. Deze tweede cross is de Vijverloop, vlak bij de parkeerplaats van het Joe Mann natuurtheater.

Voor de eindstand tellen de drie beste resultaten mee. Niet-leden kunnen tegen een kleine vergoeding meedoen. De eerste start is om 10.30 uur voor de langste afstand van 6500 meter (masters, senioren, JA) en 4000 meter (JB). Daarna volgen om 11.10 uur de 3000 meter (masters, senioren, MA, MB, JC) en 1500 meter (JD, MC); om 11.30 uur de 1000 meter (JPA, MPA, MD, specials) en als afsluiting om 11.40 uur de 1000 meter voor alle B- en C-pupillen.

Indoor Apeldoorn

Apeldoorn, 5 januari 2013

Een aantal atleten deed zaterdag een eerste indoorwedstrijd in de aanloop naar de NK indoor, die in februari worden gehouden. Gijs Tops won het hoogspringen bij de A-junioren. Met een sprong over 1,90 meter bleef hij slechts 7 centimeter onder zijn beste sprong. Vorig jaar werd hij tijdens de NK indoor vierde met een hoogte van 1,95 meter. Hij strandde toen op 1,98 meter.

Zowel Anne Marte Gardenier, Maureen Herremans als Mark van Wijgerden bleven bij het hoogspringen 10 centimeter onder hun optimale vorm. Hoogspringtrainer Adri Raaimakers heeft na deze test een goede basis om in enkele weken naar de "top" te werken.

Anne Marte Gardenier verbeterde zowel in de series als in de finale haar beste tijd op de horden.

Uitslagen 5 en 6 januari 2013

Indoor Apeldoorn 5 januari: MA: Anne Marte Gardenier 60mh 10,41 (4), hoog 1,50 (10); MB: Maureen Herremans 60mh 10,05, hoog 1,50 (9); JA: Gijs Tops hoog 1,90 (1); Senioren: Mark van Wijgerden hoog 1,75 (8); JB: Bram Elevelt 60mh 9,03, 60m 7,89.

Jaspercross Asten 6 januari: M60 8000m: 6. Frans Dijkman 37.34; JBP 1200m: 5. Mike van Bree 6.30.

Zes NK-medailles Generaal Michaëlis in 2012

Na het jaar dat atletiekvereniging Generaal Michaëlis het 55-jarig bestaan vierde, kan de balans van van de kampioenschappen opgemaakt worden. C-junior Noa van Ginneken behaalde drie individuele medailles, met twee maal zilver tijdens de NK 80 en 300 meter horden in augustus en brons tijdens de NK 60 meter horden indoor in januari.

Daarnaast leverde Noa eind september ook een belangrijke bijdrage aan het nationaal goud voor het team A-junioren op de Zweedse estafette. Het team met Renske van Os, Laura Hoogers, Maureen de Bresser en Noa van Ginneken liep achtereenvolgens de 400, 300, 200 en 100 meter, waarmee de ploeg een succesvol seizoen afsloot. In Amstelveen werden tijdens de NK estafette overigens meer fraaie prestaties geleverd: tweede op de vier keer 400 meter (Noa van Ginneken, Anne Marte Gardenier, Laura Hoogers, Renske van Os), derde op de vier keer 100 meter (Ilonka de Bresser, Laura Hoogers, Maureen de Bresser, Renske van Os) en vierde op de vier keer 100 meter (Inge Faessen, Lena van Lee, Anne Marte Gardenier, Noa van Ginneken).

Het hoogtepunt voor de meisjes A-junioren was wellicht de zesde plaats tijdens de NK voor teams in september in Best, een thuiswedstrijd. Tijdens dit NK werden de atleten zoveel mogelijk op hun specialiteit ingezet.

De "pechvogels" met een vierde plaats tijdens de NK waren A-junior Gijs Tops (hoogspringen indoor en outdoor) en senior Mitchell Vereijken (hoogspringen indoor).

Zes Brabantse kampioenen

Net voor de zomervakantie leverde GM ook een aantal Brabantse kampioenen op de meerkamp af: Bas van der Lubbe (JA), Bart van der Pasch (senior) en Ilonka de Bresser (MB). In juni werd Noa van Ginneken in Steenberghe Brabants kampioen op zowel de 80 meter sprint en horden. D-junior Bo Geeris werd tot haar eigen verrassing in mei Brabants kampioen discuswerpen. B-junior Bram Elevelt pakte in Gemert het zilver tijdens het Brabants kampioenschap meerkamp.

Kangoeroeloop in Vught

Vught, 26 december 2012; De Tweede Kerstdag is altijd gereserveerd voor de Kangoeroeloop in Vught. Bijna drieduizend deelnemers kregen prima weersomstandigheden, alleen in het begin een wat straffe wind op kop. Peter Cras koos de langste afstand en kon zijn tempo mooi vasthouden: "Nu proberen blessurevrij door te trainen voor Egmond over twee weken, de volgende scherprechter."

Auwjoarscross

Oirschot, 31 december 2012; Tijdens de Auwjoarscross, zondag in Oirschot, hebben Laura Hoogers (1) en Niels Aerts (3) het podium gehaald op de korte cross.

Uitslagen 26 en 30 december

Auwjoarscross Oirschot 30 december: Recreanten 9288m: Gerard Verbeek 44.53, Frank Abbink 45.00, Ad van Kollenburg 45.19, Remko Rop 47.35; Msen 9288m: 14. Jeroen Duif 38.40; M35 9288m: 15. Chris Baselmans 38.41; 18. Ronnie van Dortmund 39.30; M45 6966m: 7. Nicolai vd Heijden 28.34; M55+ 6966m 8. Hein Asveld 29.49, 25. Frans Dijkman 33.02; Korte cross vrouwen 2200m: 1. Laura Hoogers 8.09; MB 2200m: 10. Maureen de Bresser 11.44; Korte cross mannen 3300m: 3. Niels Aarts 11.31; 8. Aaldert Elevelt 14.12; 9. Johan Robben 14.39; JC 2200m: 5. Tonnie de Benis 8.24; MPB 800m: 10. Sterre Robben 3.59; JPB 800m: 5. Mike van Bree 3.24, 10. Tygo Scheepers 3.39; MPA 1100m: 24. Lisa Scheepers 6.41; JPA 1100m: 4. Tom van Schijndel 4.14; 5. Mats Keulstra 4.15; 8. Daniël Jochems 4.28, 18. Niklas Dhondt 5.05.

Kangoeroeloop Vught 26 december: Peter Cras 26,2km 1.56,10; Ad van Kollenburg 21,1km 1.40,45; Miranka de Leest 14,5km 1.12,02.

Hoera, Rian 50 (Nordic Wandelen)



Best, woensdag 12 december

Rian van Zeelst werd 50 en dat wilden de Nordic Walkers niet ongemerkt laten gebeuren.

Er werd een mooie kroon gemaakt en die moest uiteraard op tijdens de woensdagmorgen training en niet even, nee de hele training!

Het was wel een beetje luidruchtig die ochtend in de Bestse bossen, want ja....., zo'n kroon valt wel op.....zeker als iemand die op heeft en tegelijk aan het sporten is.

Proficiat Rian!

Jaarlijkse feestavond jeugd: "Maureen, hier

kun je trots op zijn!"

Best, 14 december 2012;

Het zijn lovende woorden van bestuurslid Tom Lassing van Generaal Michaëlis bij het uitreiken van de Jacques van Eindhoven-beker. Maureen de Bresser (15) kreeg dit jaar de beker voor het

meest sportieve gedrag. “Het is heel bijzonder dat iemand zo jong, zo lang, al zo veel voor de club doet.”

Maureen werd ruim negen jaar geleden als C-pupil lid van GM. “Ze is altijd aanwezig bij de trainingen en gaat regelmatig naar wedstrijden toe. Maar belangrijker misschien is dat ze zich altijd heel sportief gedraagt naar clubgenoten, trainers en juryleden. Ook doet ze altijd mee aan de nevenactiviteiten”, legt Tom Lassing uit. “Dat Maureen zich daarnaast inzet als trainer, jurylid en bij de schoolsport gaf de doorslag bij de keus voor deze belangrijke beker.”

Voor de Jo Schout-beker, voor de oudere junioren, gelden dezelfde eisen. Alleen moet de winnaar enkele jaren actief zijn als vrijwilliger. Inge Faessen (19) voldoet aan dat plaatje, vooral omdat als ze geblesseerd is toch meegaat naar wedstrijden om te fotograferen en haar clubgenoten aan te moedigen.

Persoonlijk Record-trofee

De PR-trofee is voor de atleet die het afgelopen jaar het vaakst zijn of haar persoonlijk record heeft verbeterd. Dat kan bijna alleen door regelmatig aan de trainingen en wedstrijden mee te doen.

Daarbij tellen records tijdens de clubkampioenschappen het zwaarst, gevolgd door de competitie en uitwedstrijden. Het gaat daarbij niet om het winnen van de wedstrijd, maar om het winnen van jezelf. Er zijn drie klassen: pupillen, CD-junioren en B-junioren en ouder. Bram Elevelt kreeg een speciale vermelding omdat hij voor de derde keer op rij de beker wint, en wel heel ruim.

Naast het verbeteren van jezelf, tellen ook de prestaties zelf. Voor de pupillen en CD-junioren gelden de zogenaamde eisenkaarten. Als je naast de eerste eis ook nog de zwaardere tweede eis haalt ben je een echte topper. De dertien toppers van dit jaar zijn de C-pupillen Loes van Gaalen, Sterre Robben, Mike van Bree, Bram van Rulo en Tygo Scheepers; de B-pupillen Aimée van de Sande, Daan Brorens, Evan van den Heuvel, Mats Keulstra en Noah Terhoeve; en de A-pupillen Joëlle Adams, Femke Smink en Judith Witteveen.

Applaus

De jaarlijkse feestavond van de jeugd van afgelopen vrijdag is vooral ook om de vele vrijwilligers en trainers in het zonnetje te zetten. Zoals het spontane “Applaus voor Jouke”. Trainer Jouke Smink staat bij weer en wind altijd klaar en kreeg van enkele van zijn pupillen een zelfgemaakt aandenken. Ben Saris is trainer van het jaar geworden. Helaas was het ook tijd om stil te staan bij het afscheid van enkele trainers: Marcel Terhoeve, Arnold Witteveen, Martin van de Bersselaar, Jackelien Klein Tuente, Gerard Scheiberlich en Karin Waterkamp. Gerhard Hein wordt als coördinator voor de jeugdathleten opgevolgd door Ton van de Sande. Trainster Karin Waterkamp vatte bij haar afscheid misschien wel het krachtigst samen waar het die hele avond vol applaus, bloemen, bekens en andere trofeeën om draaide: “Zorg dat je met elkaar veel plezier hebt tijdens de trainingen en ga ook regelmatig naar wedstrijden toe. Goede prestaties zijn daarbij dan mooi meegenomen.”

Uitslagen 16 december en PR trofee

Lidocross Brabants Kampioenschap Waalwijk 16 december: M40 9200m: 7. Johan Robben 44.27; JPC 700m: 7. Tim Kees 4.20; JPB 700m: 19. Tygo Scheepers 4.30; MPB 700m: 12. Sterre Robben 4.55; MPA 1300m: 30. Floor van Veen 6.20; JPA 1300m: 5. Mats Keulstra 4.48, 29. Niklas Dhondt 5.35; JD 2300m: 23. Pim Scheiberlich 9.57, 24. Luc Geeris 9.58.

PR-trofee pupillen: 1. Daan Brorens, 2. Noah Terhoeve, 3/4. Mike van Bree en Tygo Scheepers. PR-trofee CD-junioren: 1. Max vd Donk, 2. Jessie van Os, 3. Bo Geeris. PR-beker JB en ouder: 1. Bram Elevelt, 2. Bas vd Lubbe, 3. Niels Groen.

Vier GM'ers in top drie Kempisch crosscircuit

L'Avant Sylvestre Cross

Reusel, 9 december 2012; Na de derde cross van het Kempische crosscircuit, de L'Avant Sylvestre Cross van zondag in Reusel, staan Hein Asveld (1e M55), Nicolai van der Heijden (3e M45), Tonnie de Benis (3e JC) en Mike van Bree (3e JPB) bij de eerste drie van het tussenklassement.

De podiumplaatsen in Reusel waren voor Laura Hoogers, derde bij de korte cross; C-junior Nina van der Pasch (3), B-pupil Mike van Bree (3) en A-pupil Tom van Schijndel (2). De vierde van in totaal tien crossen is zondag aanstaande: de zware Driedorpencross in Sint Oedenrode.

Indoorwedstrijd Vlijmen

Vlijmen, 9 december 2012; De fanatieke Noah Terhoeve (9) was de enige atleet van GM bij een indoorwedstrijd in Vlijmen. De A-pupil behaalde op de driekamp de tweede plaats van 28 deelnemers in zijn klasse. De driekamp bestond uit 35 meter sprint (6,1 seconde), kogelstoten (6,02 meter) en hoogspringen. Bij het laatste nummer evenaarde Noah zijn beste sprong over 1,20 meter; de sprint was een persoonlijk record.

Bingoavond bij GM

Best, december 2012. Vrijdag 14 december aanstaande is de jaarlijkse bingoavond. Dan worden ook verschillende bekertjes uitgereikt aan de jeugdleden. Naast het uitreiken van de eisenkaarten voor atleten die een bepaalde prestatie gehaald hebben, worden ook de pechvogels van het afgelopen jaar in het zonnetje gezet.

Uitslagen 9 december

L'Avant Sylvestre Cross Reusel 9 december: Msen 9890m: 12. Jeroen Duif 42.15; M45 7680m: 9. Nicolai vd Heijden 32.34; M55 7680m: 8. Hein Asveld 35.17; V korte cross 2360m: 3. Laura Hoogers 8.55; JC 2360m: 4. Tonnie de Benis 9.11; MB 2360m: 9. Maureen de Bresser 13.08; JD 1770m: 14. Luc Geeris 7.35; MC 1770m: 3. Nina vd Pasch 7.47; JPB 1180m: 3. Mike van Bree 5.33, 7. Tygo Scheepers 6.04; JPA 1180m: 2. Tom van Schijndel 4.54, 5. Daniël Jochems 5.07; MPA 1180m: 19. Lisa Scheepers 7.15; Recreanten: Mats Keulstra 42.56, Ties de Vaan 52.34.

Op 5 December is de kantine gesloten in verband met Sinterklaas.

Vijftiende Broos van Erp Competitie van start

Best, zondag 24 november 2012; Vijftien jaar geleden is het eerste startschot gelost van de Broos van Erp Competitie. De bestaande jaarlijkse clubcross competitie van Generaal Michaëlis, die afgelopen zondag van start ging, werd toen vernoemd naar Broos van Erp. Het was een eerbetoon aan de een half jaar eerder overleden mede-oprichter van de atletiekvereniging. Broos van Erp was ook een groot stimulator van het crossen.

Die zondag 23 november 1997 gingen bij het Joe Mann natuurtheater 155 deelnemers van start, destijds een recordaantal. Zo'n 35 deelnemers waren toen van buiten de vereniging. Afgelopen zondag bleef de teller of negentig deelnemers staan. "Veel lopers schrikken toch wel terug van de Putjesbergen, die als een van de zwaarste geldt", weet Josef van Stiphout, al ruim twintig jaar de verantwoordelijke voor het parcours. Ook liet de jongste jeugd het zondag wat afweten.

De competitie telt in totaal vier crossen die meetellen voor het clubkampioenschap. Jeroen Duif, afgelopen zondag de snelste bij de mannen senioren, eindigde destijds als tweede D-junior.

Andere oudgedienden die vijftien jaar geleden ook aan de start stonden waren Jolanda van Os, Ad Reijnga en Pieter Grootes. Wichard de Benis was de snelste op de langste afstand. Sinds de 49-jarige bijna vijftien jaar geleden met de actieve wedstrijdsport stopte, weet hij zijn conditie goed op peil te houden.

De tweede cross wordt 13 januari bij de Brandweerheuvel gehouden.

Tom van Schijndel, zondag de snelste A-pupil, is zaterdag in Tilburg tijdens de nationale jeugdcrossdag 28ste geworden bij de tweedejaars. Hij liep de 1200 meter in 4.35 minuten.

Eerstejaars A-pupil Mats Keulstra werd in Tilburg zelfs zesde in een tijd 4.22 minuten, ook op de 1200 meter.

Uitslagen 25 november

Broos van Erp Competitie 25 november: Mini-pupillen: 1. Milou Keulstra 6.34; MCP: 1. Caroline Strikwerda 7.54; JCP: 1. Tim Kees 5.47; JBP: 1. Mike van Bree 5.50; 2. Tygo Scheepers 6.00; MAP: 1. Floor van Veen 7.27; 2. Hilde Verder 7.51; 3. Lisa Scheepers 9.06; JAP: 1. Tom van Schijndel 6.03; 2. Daniël Jochems 6.18; 3. Tom van Engelshoven 6.29; MD: 1. Sanne Kastelijn 6.40; 2. Floor Hoogenboom 7.22; JD: Pim Scheiberlich 5.57; MC: 1. Sandra Luijten 6.07; 2. Jessie van Os 6.09; 3. Marijke Heddes 6.17; JC: 1. Tonnie de Benis 11.46; 2. Donnie van Kerkoerle 12.25; 3. Vincent Hein 12.44; MB: 1. Maureen de Bresser; JB: 1. Daan van Hoof 18.10; MA: 1. Ilonka de Bresser 12.14; 2. Renske van Os 13.03; Msen: 1. Jeroen Duif 27.49; 2. Ties de Vaan 34.44; M35/40: 1. Ronnie van Dortmund 29.46; M45/50: 1. Ad van Kollenburg 32.05; 2. Pieter Grootes 32.43; 3. Frans Coppelmans 35.08; Vsen kort: 1. Sandra van Bree 19.53; Msen kort: 1. Marcel Reintjes 11.42; Vrecr lang: 1. Mieke van Hoof 34.33; 2. Myriam Nuys 35.37; 3. Miranka de Leest 36.20; Vrecr kort: 1. Jolanda van Os 16.39; Mrecr lang: 1. Wichard de Benis 26.20; 2. Frans Strikwerda 31.20; 3. Aaldert Elevelt 31.40; Mrecr lang poule B: 1. Edwin Heddes 34.37; 2. Joost van Rosendaal 34.41; 3. Norbert de Zeeuw 35.21; Mrecr kort: 1. Bram Elevelt 11.22; 2. Martin Nijkamp 11.56; 3. Tiny Steenbakkers 14.23; Vspecials: 1. Marianne Verdonk 5.07; 2. Imke van Ansem 6.14; 3. Jolanda van Kuik 8.52; Mspecials: 1. Martijn de Laat 5.48; 2. Sjoerd vd Heuvel 8.10; 3. Thom Robben 8.22.

't is voor niks loop Geldrop 25 november: 21.350m: Frans Louwers 1.44; Paula Louwers 2.14.

Alle GM'ers in de prijzen op de meerkamp



Vught, 18 november 2012; Drie jeugdleden van Generaal Michaëlis hebben zondag vijf podiumplaatsen behaald tijdens een indoorwedstrijd in Vught. Noah Terhoeve won de meerkamp bij de eerstejaars A-pupillen; Niklas Dhondt werd derde bij de tweedejaars A-pupillen. D-junior Sanne Kastelijn eindigde op de tweede plaats. De meerkamp bestond uit de 40 meter sprint, hoogspringen en kogelstoten. Sanne Kastelijn en Niklas Dhondt eindigden op de derde plaats op de afsluitende 600 meter. Sanne behaalde op alle nummers van de meerkamp een persoonlijk record. Noah verbeterde zichzelf op de sprint, Niklas bij het kogelstoten.

Chris Baselmans heeft zondag tijdens de Zevenheuvelenloop over 15 kilometer zijn beste tijd verbeterd tot 58,58 minuten.

foto: De prijswinnaars van de indoorwedstrijd in Vught: Sanne Kastelijn, Noah Terhoeve en Niklas Dhondt.

Kempische Crosscompetitie

Veldhoven, 18 november 2012; Tijdens de tweede wedstrijd van de Kempische Crosscompetitie, de Campuscross in Veldhoven, hebben B-pupil Mike van Bree (tweede) en C-junior Tonnie de Benis (derde) het podium behaald.

Putjesbergen Cross

Best, 18 november 2012; Zondag 25 november aanstaande is bij de Putjesbergen de eerste cross van de Broos van Erp Competitie om het clubkampioenschap van GM.

Uitslagen 18 november

Zevenheuvelenloop 15km Nijmegen 18 november: Chris Baselmans 58,58; Peter Cras 1.00,15; Yves Dhondt 1.01,58, Jean-Paul Schreurs 1.07,17.

Indoor pupillen/JD Vught 18 november: meerkamp 40m-hoog-kogel: MD: 2. Sanne Kastelijm 6,69-1,30-6,62; JPA1: 1. Noah Terhoeve 6,96-1,20-5,73; JPA2: 3. Niklas Dhondt 6.97-1,20-5,97.

Campuscross Veldhoven 18 november: Msen 8620m: 10. Jeroen Duif 38,55; M45+ 6920m: 4. Nicolai vd Heijden 29,46; 9. Hein Asveld 31,00; korte cross 2730m: 7. Bram Elevelt 11,26; 8. Aaldert Elevelt 12,19; JC 2730m: 3. Tonnie de Benis 11,37; MB 2730m: 10. Maureen de Bresser 15,29; JD 1940m: 11. Luc Geeris 8,59; MPB 1030m: 12. Sterre Robben 5,37; JPB 1030m: 2. Mike van Bree 4,52; 5. Tygo Scheepers 5,13; MPA 1030m: 18. Lisa Scheepers 6,28; JPA 1030m: 6. Daniël Jochems 4,31. Recreanten 6920m: Frank Abbink 36,10.

Hein Asveld snelste 55-plusser in Valkenloop

Valkenswaard, 11-11-2012; Hein Asveld (57) heeft zondag tijdens de Valkenloop in Valkenswaard de leeftijdsklasse van 55 jaar en ouder gewonnen. Door het prima loopweer liepen maar liefst vijf lopers van Generaal Michaëlis de halve marathon sneller dan anderhalf uur. Naast Hein Asveld waren dat Peter Cras, Nicolai van der Heijden, Evert Groen en Corné Beunis.

Met achttien deelnemers op de ruim 21 kilometer en twintig op de kortere afstanden was GM goed vertegenwoordigd op het parcours door het Heezerbos en de Malpie. Chris Segers en Suzan Stroomenberg liepen een persoonlijk record op de 12,5 kilometer. Edwin Heddes liep een beste tijd op de halve marathon.

Indoorwedstrijd in Eersel

Eersel, 10-11-2012; Joëlle Adams (11) en Judith Witteveen (11) zijn tijdens een indoorwedstrijd in Eersel tweede en derde geworden bij de meerkamp voor D-junioren. Deze meerkamp bestond uit de 40 meter sprint, hoogspringen en kogelstoten. Voor Joëlle hielp natuurlijk ook dat ze de snelste was op de sprint in een persoonlijk record. A-pupil Daniël Jochems eindigde op plaats drie, met een persoonlijk record en de winst bij het hoogspringen. Voor Hilde Verder was het haar eerste wedstrijd.

Campuscross

Veldhoven, 18-11-2012; Zondag aanstaande wordt in Veldhoven de Campuscross gehouden, de tweede wedstrijd van de Kempische Crosscompetitie.

Uitslagen 10 en 11 november

Valkenloop Valkenswaard 11 november: halve marathon: Msen: Peter Cras 1.28,30; M35: Corné Beunis 1.28,58, Remko Rop 1.40,22, Frank Abbink 1.44,10, Edwin Heddes 1.44,20; M45: Nicolai vd Heijden 1.26,53, Evert Groen 1.28,46, Frans Louwers 1.40,14, Theo Bookelman 1.48,45, Koos vd Horst 1.51,35, Frans Wuijster 1.53,50; M55: Hein Asveld 1.24,58, Ad van Kollenburg 1.35,15, Karel Rikkers 1.36,33, Jan van Dijk 1.42,01, Tom Nouwens 1.48,16, Duc vd Bergh 1.51,21; V45: Mieke van Hooff 1.42,42. 12,5km: Yves Dhondt 52,09, Hubert Segers 1.04,19, Norbert de Zeeuw 1.05,07, Yolanda Verspaget 1.07,49, Dennis Scheepers 1.09,42, Eric Rickelman 1.10,57, Carlo Flapper 1.10,58, Aty Wolff 1.11,01, Dorien Teunissen 1.11,01, Susan Stroomenberg 1.11,07, Chris Segers 1.11,07, Eric Rijnders 1.11,10, Monique Terhoeven 1.12,12, Maaïke van Vliet 1.12,20, Lonneke Smets 1.14,57, Regina Hoornweg 1.19,10, Joost vd Meulengraaf 1.19,10, Randie van Beerendonk 1.19,41, Ineke vd Linden 1.23,19, Sally Verbakel 1.23,21. 7,1km: Kim Starink 38,58, Evelien Asveld 38,58.

Indoor pupillen/JD Eersel 10 november: 40m-hoog-kogel: MPA: 11. Hilde Verder 8,4-0,70-2,92; JPA: 3. Daniël Jochems 7,0-1,20-5,89, 6. Tim Harks 7,1-1,05-5,29; 7. Sven Teunissen 7,7-1,00-5,88, 9. Joep vd Heijden 8,7-0,95-3,57; JD: 4. Marijn Hendriksen 6,6-1,15-5,92; MD: 2. Joëlle Adams 6,2-1,15-7,03; 3. Judith Witteveen 6,8-1,20-6,43.

Flitsende start Nina van der Pasch in crosscompetitie

Bladel, 4 november 2012: Tijdens de eerste cross van de Kempische Crosscompetitie heeft Nina van der

Pasch een goede start gemaakt. De veertienjarige atlete van Generaal Michaëlis won zondag de Najaarscross in Bladel bij de C-junioren. Mats Keulstra en Tom van Schijndel werden twee en drie bij de A-pupillen, met slechts een seconde onderling verschil. C-junior Tonnie de Benis eindigde op de derde plaats. De tweede en volgende cross van het circuit is de Campuscross, over twee weken in Veldhoven. Voor het zover is doen de pupillen en D-junioren zaterdag aanstaande mee aan een indoorwedstrijd in Eersel, waar de 40 meter sprint, hoogspringen en kogelstoten op het programma staan.

Uitslagen 4 november

Najaarscross Bladel 4 november: MJB 2850m: 7. Maureen de Bresser 15.44; MJC 1870m: 1. Nina vd Pasch 7.40; JJC 2850m: 3. Tonnie de Benis 11.54; JJD 1870m: 10. Luc Geeris 8.07; MPC 900m: Milou Keulstra 4.44; MPB 900m: 5. Sterre Robben 4.28; JPB 900m: 4. Mike van Bree 4.19; JPA 1000m: 2. Mats Keulstra 3.53; 3. Tom van Schijndel 3.54; 9. Niklas Dhondt 4.37; V45 4620m: 5. Wilma Vermaas 23.58; Msen 9110m: 13. Jeroen Duif 36.56; M45 6865m: 10. Nicolai vd Heijden 28.10; 11. Hein Asveld 28.19; 15. Peter Cras 29.17; Korte cross 2850m: 6. Johan Robben 12.28; Recreanten: 21. Frank Abbink 33.51.

Noah Terhoeve verbetert clubrecord hoogspringen



Reusel, 27 oktober 2012; Het indoorseizoen is maar nog net begonnen of B-pupil Noah Terhoeve van Generaal Michaëlis heeft een clubrecord te pakken. In Reusel sprong de negenjarige zaterdag over 1,20 meter hoog. In de 55-jarige geschiedenis van GM is pas drie keer over 1,15 meter gesprongen.

Op de driekamp, waar het hoogspringen ook bij hoorde, behaalde Noah de derde plaats.

Dit was ook te danken aan persoonlijke records op de 40 meter sprint (6,6 seconde) en bij het kogelstoten (6,08 meter).

Ook op de afsluitende 600 meter liep Noah een PR van 2.23,7 minuten. B-pupil Arjen Schoonus (9) verbeterde zichzelf bij het kogelstoten (5,05 meter) en de 600 meter (2.31,4 minuten).

Noah Terhoeve (9), hier op het podium tijdens een meerkamp in juni, verbeterde zaterdag het clubrecord hoogspringen.

Peter Cras sluit succesvol loopjaar af met PR op de marathon

Amsterdam, 31 oktober 2012; Peter Cras (52) heeft zondag in Amsterdam zijn beste tijd op de marathon verbeterd tot 3 uur 9 minuten en 32 seconden. Tijdens zijn twaalfde marathon verbeterde de loper van Generaal Michaëlis zijn beste tijd van twee jaar geleden in Barcelona

met vier minuten.

Was het de ideale marathon? "Het weer was best goed, hooguit een beetje miezer, iets koeler dan in Brabant. Wel stond er langs de Amstel een stevig windje. Op mijn hartslagmeter kon ik het verschil tussen wind mee of wind tegen goed zien." Pas na vijf kilometer kon Peter goed in zijn ritme komen. "Even buiten het olympisch stadion liep het een beetje vast. Verder moest ik de eerste drie kilometer veel langzamere lopers inhalen." Daarna vertrouwde daarbij vooral op zijn hartslagmeter en kon hij zijn tempo aan het eind van de ruim 42 kilometer goed vasthouden. "Wel heb ik de laatste zeven kilometer bewust m'n hartslag iets op laten lopen, omdat het anders ten koste van mijn tijd zou gaan. Na 35 kilometer is het risico niet meer zo groot." Peter Cras kijkt terug op een goed jaar, waarin hij meerdere persoonlijke records verbeterde. René Uijthoven liep de hele marathon in 4 uur 13 minuten en 47 seconden. De tijd van Robbert Zwemmer op de halve afstand was 1.30,53 uur.

De hele marathon blijft toch iets bijzonders

Eindhoven, 14 oktober 2012; De hele marathon lopen heeft altijd al iets heroïsch, al is het alleen al vanwege de legende over de loper Pheidippides uit de Griekse oudheid. Van de lopers van Generaal Michaëlis waagden alleen Tom Rozijn, Georg Immink en Jan van Dijk zich zondag in Eindhoven aan het avontuur over ruim 42 kilometer. Allen bleven ruim binnen de vier uur.

Jan van Dijk, met zijn zestig jaar de oudste van het stel, verbeterde tijdens zijn tweede marathon zijn beste tijd met bijna een half uur tot 3.47,11 uur. "Mijn streven was binnen de vier uur; met drie tot vier keer trainen per week moest dat lukken", analyseerde Jan, met de medaille nog om zijn nek, na afloop. "Ook heb ik nog als training een duurloop van 44 kilometer gedaan."

Tom Rozijn (48) had al vier keer eerder een marathon gelopen, in Utrecht, Barcelona en drie maal Eindhoven. "Ik bleef maar rond een tijd van 3 uur en 52 minuten hangen. Mijn streeftijd was natuurlijk sneller en stiekem hoopte ik op 3 uur en 45 minuten." Het werd uiteindelijk exact een minuut langzamer, 3.46. Tom liep in het begin samen met Jan achter de hazengroep van 3 uur 45. "Pas later kwamen we erbij. De laatste acht kilometer waren zwaar, nadat eerst Jan en even later ook ik de hazengroep moesten laten gaan."

Georg Immink had een week eerder de Sint Pietersberg trail over 30 kilometer gelopen in 3 uur en 16 minuten. "Die pittige bergloop zat nog redelijk in m'n benen", zei Georg na afloop. "Het was zwaar." Zijn tijd werd 3.47,03 uur.

Best Gezellig (Marathon Eindhoven!)



Eindhoven, 14 oktober 2012; Opvallen, maar misschien was het ook een stukje saamhorigheidsgevoel. Vorig jaar liep een groep van vijftien GM'ers Eindhoven met de opdruk "Best knap". Dit jaar was het motto "Best gezellig". Pieter Stolk vond zelfs met Niels Vanaken van AKV Advocatuur & Incasso een sponsor. Enkele dagen voor "Eindhoven" werden de shirt feestelijk overhandigd. Helaas viel Pieter Stolk zondag zelf geblesseerd uit.

Peter Cras start zondag aanstaande in de marathon van Amsterdam. "Ik heb al elf marathons gelopen, waaronder een paar keer Eindhoven. Dus nu is het tijd voor ergens anders, Amsterdam." Peter hoopt dan zijn beste tijd van 3 uur en 13 minuten te verbeteren.

Uitslagen 14 oktober

Marathon Eindhoven 14 oktober: halve marathon: Walter vd Pol 1.21.37, Chris Baselmans 1.24.55, Corné Beunis 1.29.11, Yves D'hondt 1.30.55 (PR), Jeroen Duif 1.33.17, Gerard Verbeek 1.33.52, Ad van Kollenburg 1.36.36, Karel Rikkers 1.37.37, Peter Brouwers 1.38.45, Frans Louwers 1.39.30, Jean Paul Schreuers 1.40.04, Frank Abbink

1.44.52, Remko Rop 1.45.07, Wim Kortsmid 1.46.46, Cor vd Nieuwenhuisen 1.50.43, Ans Bressers 1.51.43, Rob Voss 1.52.14, Theo Bookelmann 1.52.36, Sanne vd Aalst 1.57.43, Jo van Meurs 1.55.47, Bob van Koetsveld 1.55.55, Koos vd Horst 1.56.43, Frans Wuijster 1.56.44, Joost van Rosendaal 1.56.51, Mike Merks 1.57.15, René Megens 1.58.00; Patrick Bindels 2.01.10, Susan Stroombergen 2.03.42, Jacqueline Ross 2.03.44, Monique Terhoeve 2.04.16 (debuut), Jan Meesters 2.04.26, Emiel van Dommelen 2.04.52, Bep Vogels 2.05.22, Hein Asveld 2.08.28, Paul van Bree 2.14.13, Ellen Braun 2.14.48, Iris Haanappel 2.14.48, Ron Zandbergen 2.16.01, Henny Vorstenbosch 2.18.59, Cees vd Sommen 2.18.59, Anita van Loosdregt 2.30.14. 2,5km: Niklas D'hondt 10,47.

Herfststuif Den Bosch 14 oktober: MC: Maureen de Bresser 80m 12,6 (4), 600m 2.21 (1), ver 4,12 (3, PR), speer 23,94 (1), kogel 6,54 (5). JA: Mark van Wijgerden 1,75 (2).

Specials GM sluiten outdoorseizoen af

Lier, 7 oktober 2012; De specials, de atleten met een verstandelijke beperking, van atletiekvereniging Generaal Michaëlis hebben zondag in het Belgische Lier het outdoor seizoen afgesloten. Uitblinkster was Marianne Verdonk met overwinningen op de 100 en 200 meter sprint, het verspringen en kogelstoten. GM deed mee met de atleten Sjoerd van den Heuvel, Mike van Kuijk, Martijn de Laat, Thom Robben en de atletes Imke van Ansem, Jolanda van Kuik en Marianne Verdonk. Mike beet de spits af met de 60 meter sprint en verbeterde daarbij zijn beste tijd van twee jaar geleden met ruim een halve seconde. Op de 100 meter behaalde hij de vierde plaats. Voor Thom Robben was het de eerste wedstrijd buiten Nederland. Op de 100 en 200 meter en bij het verspringen was hij een goede middenmoter. Sjoerd van den Heuvel had de pech dat hij in snelle series op de 100 en 200 meter werd ingedeeld, waardoor hij zich nauwelijks kon optrekken aan zijn tegenstanders. Martijn de Laat was ook deze wedstrijd de beste mannelijke GM'er. Bij het verspringen behaalde hij de tiende plaats, ook op de 200 meter bleef hij binnen de top 10.

De dames lieten zien dat iedereen rekening met hen moet houden. Marianne Verdonk won de 100 meter; Imke van Ansem werd op dit nummer vierde. Op de 200 meter liep Marianne opnieuw de snelste tijd en werd

Imke verassend tweede. Jolanda van Kuik legde beslag op de zesde plaats. Bij het verspringen was er opnieuw winst voor Marianne Verdonk. Met haar afstand van 4,20 meter bleef zij de nummer twee 18 centimeter voor. Imke Ansems en Jolanda van Kuik eindigden bij het verspringen binnen de top 10. Bij het kogelstoten kwam Marianne tot een seizoensrecord van 7,30 meter, wat haar ook op dit nummer de eerste plaats opleverde.

Marathon Eindhoven 2012

De Ethiopische loper Tadesse Tola is zondag 14 oktober a.s. de grote favoriet voor de zege van de De Lage Landen Marathon Eindhoven. Hij moet wel rekening houden met geduchte tegenstand van twee pas 19-jarige lopers: zijn landgenoot Sisay Jisa en de Keniaan Eric Ndiema. Tola werd vorig jaar vierde, wat hij weet aan een minder goede voorbereiding. Dit voorjaar verbeterde hij in Dubai zijn persoonlijk record tot 2.05.10. Dat is ruim een halve minuut sneller dan het vorig jaar gelopen parcoursrecord van 2.05.48. Eerder won Tola onder meer de marathon van Parijs en de halve marathon van New York. Zijn landgenoot Sisay Jisa maakte in april zijn marathondebuut in Parijs, waar hij derde werd in 2.06.27. De Keniaan Eric Ndiema liep vorig jaar zijn eerste marathon in Amsterdam. Met zijn tijd van 2.06.07 behoort hij sindsdien tot de drie snelste debutanten aller tijden.

Marathon Eindhoven staat dit jaar ook in het teken van het Nederlands Kampioenschap. Favoriet bij de mannen is Koen Raymaekers (32), die na 2009 en 2010 zijn derde nationale titel wil binnenhalen. Hij heeft een PR van 2.10.35. Bij de vrouwen gaat de aandacht uit naar de 39-jarige Miranda Boonstra, die in het voorjaar in Rotterdam een tijd liep van 2.27.32.

De start van de hele marathon is om 10.00 uur, de halve afstand gaat om 13.30 uur van start, beide op de Montgomerylaan.

Uitslagen 7 oktober

Specials De Lier (B) 7 oktober: Mike van Kuijk 60m 19,75, 100m 32,43, ver 1,31; Thom Robben 100m 17,48, 200m 38,64, ver 2,40; Sjoerd vd Heuvel 100m 18,69, 200m 43,72, kogel 4,30; Martijn de Laat 100m 15,02, 200m 32,80, ver 3,51; Marianne Verdonk 100m 13,96, 200m 29,22; Imke van Ansem 100m 17,45, 200m 35,95, ver 2,45; Jolanda van Kuik 100m 18,85, 200m 41,59, ver 2,00. 4x100m estafette: mannen 86,63; vrouwen 74,98; ouders (Peer van Kuik, Wilhelmiën Verdonk, Andoré Ansems, Riny Verdonk) 74,72.

A-team GM loopt nationaal estafette-goud

Amstelveen, 30 september 2012; Het A-junioren team van Generaal Michaëlis is zondag Nederlands kampioen geworden op de Zweedse estafette. In Amstelveen liepen Renske van Os, Laura Hoogers,



Maureen de Bresser en Noa van Ginneken achtereenvolgens de 400, 300, 200 en 100 meter als estafette in een nieuw clubrecord. Deze prestatie is opmerkelijk: Noa van Ginneken, net vijftien jaar geworden, is nog C-junior; Ilonka de Bresser (17) is B-junior. Hun tijd was fantastisch. De meisjes zijn tot het uiterste gegaan om die ene ontbrekende medaille te behalen: aan de NK estafette doen ze al jaren mee. Met de tijd van 2.23,94 minuten verbeterden ze het clubrecord met ruim vier seconden. Zowel Renske (400 meter) als Noa (100 meter) konden hun "eigen" afstand lopen. Laura (19) loopt normaal altijd de middenlange afstand van 800 of 1500 meter. Tegelijkertijd stemt het resultaat een beetje weemoedig. "Zowel Laura als ik worden binnenkort senior," zei Renske van Os al eerder, "dus voelt het ook een beetje als een afscheid. Maar wél eentje

met een gouden glans."

Het tweede team met Anne Marte Gardenier (400 meter), Maureen Herremans (300 meter), Lena van Lee (200 meter) en Inge Faessen (100 meter) werd achtste in 2.32,26 minuten. Demi Saris is als reserve meegegaan voor als er iemand geblesseerd uit zou vallen. Aan teamgeest ontbreekt het niet.

Brons en zilver 4 x 100 estafette

29 september 2012: Tijdens de vier maal 100 meter estafette zijn de GM'ers een dag eerder, zaterdag, als derde en vierde geëindigd. Het eerste team met Ilonka, Laura, Maureen en Renske liep een tijd van 51,13 minuten; het tweede team met Inge, Lena, Anne Marte en Noa volgde in 51,56 minuten. Het was vooral een opsteker voor Inge Faessen die lang, zoals laatst tijdens de NK voor teams, geblesseerd vanaf de kant moest toekijken.

De eerste dag werd afgesloten met nationaal zilver op de vier maal 400 meter. Noa, Anne Marte, Laura en Renske liepen met een tijd van 4.07,49 minuten het oude clubrecord bij zowel de A-junioren als de senioren met ruim twee seconden uit de boeken.